

مشاعر الحزن بعد الانجاب – المشكلة 'المتكتم عليها'

على الرغم من أن الإنجاب يعتبر عادةً من المناسبات السارة، فإن الواقع أيضاً هو أن بعض النساء يصبين بالاكتئاب أو القلق بعد الانجاب. ويطلق على هذه المشكلة أحياناً اكتئاب ما بعد الانجاب. إلا أنها مشكلة 'ينكتم عليها' في الغالب لأن بعض النساء يجدون صعوبة في التحدث عنها. فالمرأة التي تشعر بالحزن والقلق تخشى في أغلب الأحيان أن تخبر أي شخص عن هذه المشاعر. خوفاً من أن تعطي فكرة عن أنها أم "سيئة" أو عن عدم التكيف مع الوضع الجديد. وهذا يمكن أن يجعل المرأة تشعر بالمزيد من الوحدة والعزلة.

غير أن هناك مساعدات متوفرة يمكن الوثوق بها للنساء اللاتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة والقلق النفسي. وبواسطة التخطيط المسبق، ووجود شريك الحياة المتفهم والموازر لها، وعن طريق معرفة من الذي يستطيع أن يساعد في هذه الحالة، يمكن أن نقلل من خطر هذه المشاكل.

ما هي أعراض مشاعر الحزن بعد الانجاب؟

إن مشاعر الحزن بعد الانجاب يمكن أن تحدث في أي وقت خلال السنة الأولى من الانجاب.

إنه من الطبيعي أن تكون حساسة المشاعر وقلقة نفسياً بعد الولادة مباشرة. ولكن إذا استمر هذا الشعور لأكثر من أسبوعين، أو إذا ما غمرها شعور يمثل هذه العلامات المدونة أدناه، فيجب عليها أن تطلب المعونة:

- الشعور بالانكسار؛ فقدان الاهتمام والاستمتاع بالأشياء
- مشاكل في شهية الطعام
- الصعوبة في العودة إلى النوم بعد ارضاع الطفل
- الشعور بالارهاق حتى بعد مرور أشهر على الانجاب
- البكاء وسرعة التأثر والقلق أو الاتباك والشعور بعدم الكفاءة
- نوبات حالة الارتباك والفرح وعدم الرغبة في البقاء بمفردها
- فقدان الرغبة في ممارسة الجنس. حتى بعد عدة أشهر من ولادة الطفل
- عدم الرغبة في مغادرة المنزل أو مقابلة الناس

ما هي مسببات الشعور بالحزن بعد الانجاب؟

إن ولادة طفل جديد تكون بمثابة مكافأة ولكنها أيضاً تحمل معها الكثير من الاجهاد أيضاً. إن الأمومة دور جديد يحوي على الكثير من العمل الشاق، والكثير من المسؤوليات مع قلة النوم. وقد تأخذ وقت طويل للتأقلم معها. إن تربية الأطفال يمكن أن تكون صعبة جداً خاصة ما إذا كان الوالد أو الوالدة بمفردهما أو الوالدين معاً ولكن لا يوجد بالقرب منهم أي أقرباء يمكنهم المساعدة. وأحياناً ما يقول البعض بأن أمي قد قامت بتربية ستة من الأولاد. فكيف تلاقي أم بطفل واحد أو اثنين أي مشاكل؟ ولكن الوقت قد تغير وهناك الكثير من الآباء يربون أولادهم بدون تلقي أي مساعدات من أقاربهم، وهناك أيضاً الكثير من الأعباء المالية التي تجبر كلا الوالدين على العمل. كما أن صعوبات اللغة والخبرات السابقة التي قد تشمل التعذيب أو الصدمات النفسية المؤلمة قد تزيد من الضغط الذي تواجهه الأم الجديدة.

وفي بعض الحضارات، قد يعتقد الجيل القديم بأن مشاعر الحزن بعد الانجاب تتجم عن عدم اتباع التدابير التقليدية خلال فترة الحمل وبعد الانجاب، ولكن البحوث أثبتت أن هذا ليس هو السبب، وأن الإصابة بمشاعر الحزن بعد الانجاب لا يعني بالضرورة بأن الأم ليست أما جيدة ولا أنها عقاباً من قبل الله.

ما الذى يمكنك فعله للتقليل من أخطار الإصابة بالحزن بعد الانجاب؟

بواسطة التخطيط المسبق أثناء فترة الحمل (خاصة ما إذا كنت قد عانيت من مشاعر الحزن بعد الولادة في حمل سابق).

- خطط لتجنب حدوث تغييرات كبيرة في أثناء وقت الوضع (على سبيل المثال الانتقال إلى منزل جديد، التجديدات في المنزل أو تغيير الوظيفة).
- استعدي للولادة بحضور جلسات ما قبل الولادة (حتى وإن كنت قد أنجبت طفلاً من قبل).
- أعدي شريك حياتك. تحدثي معه عن الأعمال الإضافية التي سوف تجد بسبب ولادة طفل جديد. أطلبي منه أن يخطط لأخذ أكبر قدر من الأجازات بعد الولادة على قدر الامكان.
- حاولي تنظيم الحصول على مساعدات من العائلة أو الأصدقاء بعد الولادة. وخاصة إذا كان عندك أطفال آخرون.
- ويمكنك أيضاً أن تسألي الولادة القانونية أو المرشدة الاجتماعية بالمستشفى عن خدمات الدعم المتوفرة في منطقتك.
- إذا كنت قد عانيت من الشعور بالحزن بعد انجاب سابق، يجب اطلاع طبيبك والولادة القانونية بها.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association,
This brochure can be reproduced as required.

(إن المادة العلمية الموجودة في هذه الملزمة مأخوذة من مستندات مقدمة بواسطة الجمعية الكندية للصحة العقلية،
ويمكن استخراج هذه الملزمة عند الطلب.)

Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone: (780) 414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424-7709 www.emcn.ab.ca

Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973

(الجمعية الكندية للصحة العقلية بمنطقة ادمنتون تليفون ٤١٤-٦٣٠٠ (٧٨٠) www.cmha-edmonton.ab.ca)

(ادمنتون منونيت سنتر للمهاجرين الجدد تليفون ٤٢٤-٧٧٠٩ (٧٨٠) www.emcn.ab.ca)

(ملتي كلنشر هلس بروكر كو أوب تليفون ٤٢٣-١٩٧٣ (٧٨٠)